



‘मस्यौदा संविधानलाई अन्तिमरूप दिनासाथ आमहङ्ताल घोषणा’

संघीय समाजवादी, बैद्य माओवादी सहित १२ दलको संयुक्त मोर्चा

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक/

पहिचानको आधारमा संघीय संविधान, समानुपातिक समावेशी, नेपालका उत्पीडित आदिवासी जनजाति, मधेसी, दलितदेखि विभिन्न समुदाय र वर्गीय एवं क्षेत्रीय रूपमा उत्पीडित समुदायको माग सम्बोधन गरि जनताको संविधान जारी गर्नुपर्ने माग गर्दै संयुक्त जन आन्दोलन गर्नका लागि संविधानसभा भित्र रहेका र संविधानसभा बाहिर रहेका १२ दलको संयुक्त मोर्चा गठन गर्ने भएको छ। सो मोर्चा गठन गर्नका लागि कार्यदल समेत गठन गरेको थियो भने सो कार्यदलले संयुक्त मोर्चा र आन्दोलनको बारेमा आधार पत्र समेत तयार गरिसकेको अवस्था छ।

संविधानसभा भित्र रहेका र संविधानसभा बाहिर रहेका राजनीतिक दलहरु संघीय समाजवादी फोरम नेपाल, मोहन बैद्यको नेतृत्वमा रहेको नेकपा

– माओवादी, तराई मधेस लोकतान्त्रिक पार्टी, सद्भावना पार्टी, तराई मधेस सद्भावना पार्टी, संघीय लिम्बुवान पार्टी, थरुहट तराई पार्टी, नेकपा, क्रान्तिकारी कम्युनिष्ट पार्टी, राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी, नेकपा एकीकृत र सामाजिक लोकतान्त्रिक पार्टी गरि १२ दलको संयुक्त मोर्चा गठन गर्न संघीय समाजवादी फोरम नेपालले पहलकदमि गरेको थियो। त्यसको लागि गत सोमवार नै संघीय समाजवादी फोरमको कार्यालयमा संयुक्त बैठक बसी कार्यदल समेत गठन गरेको थियो।

संघीय समाजवादी फोरम नेपालको तर्फबाट राजेन्द्र श्रेष्ठ, बैद्य माओवादीको तर्फबाट देव गुरुङ, तमलोपाको तर्फबाट बृजेशचन्द्र लाल, सामाजिक लोकतान्त्रिक पार्टीका कुमार राई सदस्य रहेको कार्यदल समेत गठन गरेको थियो। कार्यदलले कांग्रेस, एमाले, एकीकृत माओवादी र फोरम

लोकतान्त्रिकको १६ बुँदे सहमतिको आधारमा तयार गरेको मस्यौदा संविधान प्रतिगामी र पश्चगामी भएको ठहर गर्दै सो मस्यौदा खारेज गर्नुपर्ने माग गरि आन्दोलन गर्ने समेत निर्णय भएको १२ दलको कार्यदलका एक सदस्यले कीर्तिपुर सन्देशलाई बताउनु भएको छ। जुन दिनमा संविधानसभाबाट मस्यौदा संविधानलाई अन्तिम रूप दिनेछ त्यो दिनमा संविधानसभामा नै विरोध गर्दै मस्यौदा संविधान च्याट्ने र त्यसको भोलीपल्ट नै संविधानलाई सडकमा जलाउन र पर्सीपल्टदेखि नै आमहङ्ताल गर्ने सहमति भएको १२ दलीय कार्यदलका एक सदस्यले बताउनु भएको छ।

पहिलो संविधानसभाको राज्य पुनर्संरचना तथा राज्य शक्ति बाँडफाँट समितिले गरेको निर्णय, राज्य पुनर्संरचना आयोगले गरेको निर्णय, पहिलो संविधानसभामा पारित भएको विषय,

सर्वोच्च अदालतले दिएको अन्तरिम आदेश र अहिले लागू भएको अन्तरिम संविधानको विरुद्ध चार प्रमुख राजनीतिक दलले सहमति गरि नयाँ संविधान ल्याउने नाउमा एक थान संविधान मात्र ल्याउन खोजेको र चार दल सत्ता स्वार्थमा लागि जनताको चाहाना अनुसार, २०६२/०६३ सालको जनआन्दोलनको भावना विपरित संविधान जारी गर्न लागेकोले बाध्य भई १२ दल एजेण्डाको आधारमा मोर्चाबन्दी भएको र यो मोर्चाले गर्ने आन्दोलन भनेको विगतमा नेपालका आदिवासी जनजातिसंग राज्यले गरेको सहमति, मधेसीसंग राज्यले गरेको सहमति, पहिचान सहितको संघीयता, अन्तरिम संविधानको भावना, सर्वोच्च अदालतको आदेश र पहिलो संविधानसभाको निर्णयलाई कार्यान्वयन गराउनका लागि हो भनी एक नेताले बताउनु भएको छ।

पहिचान, संघीयता, समानुपातिक समावेशीताका लागि १२ दल आबद्ध मोर्चा

- १) संघीय समाजवादी फोरम नेपाल
- २) बैद्य माओवादी
- ३) तराई मधेस लोकतान्त्रिक पार्टी
- ४) सद्भावना पार्टी
- ५) तराई मधेस सद्भावना पार्टी
- ६) संघीय लिम्बुवान पार्टी
- ७) थरुहट तराई पार्टी
- ८) नेकपा
- ९) क्रान्तिकारी कम्युनिष्ट पार्टी
- १०) राष्ट्रिय जनमुक्ति पार्टी
- ११) सामाजिक लोकतान्त्रिक पार्टी
- १२) नेकपा एकीकृत

लोकसेवा तयारी कक्षाहरु नयाँ कक्षाहरु धमाधम शुरु हुँदैछ
विहान ६:३० बजे साँझ ५ बजे

प्रशिक्षकहरु:

निजामति सेवा क्षेत्रका अति योग्य, अनुभवी, विज्ञ पुस्तक लेखक तथा विद्यार्थीहरुमा लोकप्रिय शिक्षकहरुद्वारा कक्षाहरुको व्यवस्था

शाखा अधिकृत

प्रथम, द्वितीय, तृतीय र चतुर्थ पत्र

पहिलो गुपलाई विशेष छुट गरिने छ
अन्तरक्रिया कक्षा
विहान ६:३० बजे साँझ ५ बजे

हाम्रा सेवाहरु

- दैनिक निशुल्क नोटहरु दिइने र सामान्य ज्ञानको दैनिक परीक्षा लिई विद्यार्थीहरुको प्रगति विवरण चुस्त दुरुस्त राखी आवश्यक सरसल्लाह, अतिरिक्त कक्षाहरुको राम्रो व्यवस्था गरिने।
- लोकसेवा आयोगको परीक्षालाई मध्येनजर गरी परीक्षामा विद्यार्थीहरुले सामना गर्नु पर्ने सम्भावित समस्याहरुलाई सम्बोधन गर्ने गरी हरेक हप्तामा छुट्टै Weekly Model Tests पनि लिइने र परीक्षामा लेखिएका कपीहरु उचित सूझावसहित पुनः फिर्ता दिइने।
- लेखनसीप विकासको लागि विज्ञद्वारा आवश्यक रूपमा कक्षाहरु हुने थप onus, Revision / Exam Facing Technique कक्षाहरुको व्यवस्था।
- निशुल्क एक महिने Special Computer Course (लोकसेवाको Syllabus अनुसार) साथै Interview Preparation कक्षाहरु।

Valley Institute Kirtipur
NEAR KIRTIPUR NEW GATE Ph: 01-4332509

नेपालको लागी आधिकारीक विक्रेता
MOBILAND ELECTRONIC PVT.LTD.

WishPOWER
POWERFUL GENSETS

DEALERS
wanted
for all over
Nepal

India's
No. 1 Power
Gensets
Now in Nepal

Contact Resource
9813802830



(2.5 to 125 KVA)

Diesel & Petrol



Authorized Distributor for Nepal
MOBILAND ELECTRONIC PVT. LTD.
Kirtipur-17, Kathmandu,
Nepal
Contact Numbers
+977 (01) 4332057 (t)
Email: info@mobilandelectronic.com
Web: http://www.mobilandelectronic.com

Address (Branch & Service Center)
Kuleshwar, Kathmandu
Nepal
Toll Free No.: 1660010022

| | |
|--|---|
| कानुनी सल्लाहकार | व्यवस्थापन |
| ज्ञानबहादुर महर्जन | भरत महर्जन |
| प्रकाशक | वेभसाइट व्यवस्थापन |
| | राज श्रेष्ठ |
| नजरराम महर्जन (९८४१४०१०७७) | प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ |
| सम्पादक | कार्यालय: निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३ |
| श्रीकृष्ण महर्जन | फोन नं.: ४३३३००७ |
| प्रबन्धक | kirtipur_sandesh@live.com |
| निरजमान सिंह | http://kirtipursandesh.blogspot.com |
| काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ –२०६७/०६८ | |

विशेष सम्पादकीय

उत्पीडित समुदायको आवाज

कीर्तिपुरवाट प्रकाशित यस साप्ताहिक पत्रिका चौथो बर्ष पुरा गरि पाँचौ बर्षमा प्रवेश भएको छ । कीर्तिपुर भनेको कीर्तिपुरवासी मात्र नभई १४ अञ्चल ७५ जिल्ला अर्थात हिमाल, पहाडदेखि तराई सम्मका बौद्धिक ब्यक्तित्वहरु रहेको र त्रिभुवन विश्व विद्यालय समेत रहेको स्थान हो । यस कीर्तिपुर क्षेत्रमा पत्रिका प्रकाशित गर्नु र पाठक सामु लानु भनेको देशभरीका जनतासामु लानु सरह हो । त्यसैले कीर्तिपुर सन्देश एक किसिमबाट कीर्तिपुरवाट प्रकाशित र कीर्तिपुरमा मात्रै वितरण गर्ने र पाठक पनि कीर्तिपुर क्षेत्रका मात्रै भएतापनि यो देशभरीका सचेत नागरिक सामु पुग्ने पत्रिकाको रुपमा लिदै कीर्तिपुरका साथ साथै राष्ट्रिय समाचारलाई समेत प्राथमिकता दिदै आएको हो ।

समाज रुपान्तरणका लागि संचार जगतको महन्त्वपूर्ण भूमिका हुने र नेपालका उत्पीडित सुमदायको आवाजलाई बुलन्द गरि आवाज विहिनहरुको आवाजको रुपमा स्थापित गर्ने नीतिका साथ समाचार र विचारलाई प्राथमिकता दिदै आएको यस पत्रिका पाँचौ बर्ष सम्म पनि निरन्तर रुपमा प्रकाशित हुन सफल भएको एक ढंगवाट ठूलो सफलताको रुपमा लिएका छौ ।

यो पत्रिका प्रकाशित गर्न विगत चार बर्षदेखि जुन ढंगवाट लेखकदेखि पाठकले समेत प्रतिक्रिया दिदै आएका छन् यसलाई निरन्तरताको आवश्यकता छ । पाठकको प्रतिक्रियाले नै हामीलाई मार्ग निर्देशन दिनेछ साथै लेखकहरुले पनि समाज रुपान्तरणका लागि र उत्पीडित समुदायको हक अधिकारका लागि सचेत ब्नाउने खालका लेख रचनाहरु निरन्तर रुपमा पठाउनु हुनेछ भन्ने आशा लिदै अन्तमा सबै जनालाई हार्दिक बधाई समेत दिन चाहन्छौ ।

गजल— शौरभ शाक्य, ख्वप

| |
|--|
| गजल-२ |
| न्हाय्कं जुयाच्चने तसकं थाकू |
| मयलकि सुनां, तछ्यायेवं वाकू । |
| <p>म्हुतुइ छताखँ, नुगलय् मेताखँ</p> अजा:पिं ख्वा: तुयुसां, मन हाकू । |
| <p>ब्युसा लयताई, मब्युसा तं चाई</p> ताखय् लाका उमिसं, जुक्क लाकू । |
| <p>खँवट्टा नालु कयता, चिइपिं मनूत</p> मौकाय् चौका ह्वाना, बाम्हय् काकू । |
| <p>जुजुथें जुइका स्वइच्चने तसकं थाकू</p> धात्थें हय्माल न्हाँ , इन्कलाबया धाकू । |

प्रकाशकीय

समय निरन्तर बगिरहन्छ । समयको वेगलाई कसैले पनि रोक्न सकिदैन । यदि रोकिएमा अनर्थ हुन्छ । यस्तै समयचक्रको भेलमा एउटा उद्देश्य र लक्ष्य लिएर कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक पत्रिका प्रकाशन भएको थियो । हिजो आज भन्दा भन्दै कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक पत्रिका प्रकाशन भएको आजवाट चार वर्ष पुरा भएर पाँचौ वर्षमा प्रवेश गरेको छ । पत्रिका निस्केको हिजो जस्तो लाग्छ । चार वर्ष पुरा भएर पाँच वर्षमा टेकीसकेछ ।

यो भन्दा अगाडि हरेक वर्ष कार्यक्रम गरेर धुमधामले पत्रिकाको वार्षिकोत्सव मनाउँथें । तर यसपालि त्यस्तो केही कार्यक्रम गरेको छैन । किनकी यसवेला देश डाँवाडोलको स्थितिमा छ । मानिसहरु गत वैशाख १२ गतेको विनाशकारी भूकम्पवाट पिडित भएका छन् । अझसम्म पनि मानिसहरु आफ्नो घर भत्केर पाल मुनि बस्न बाध्य छन् । घर कहिले बनाउने हो ठेगान छैन । सरकारले टहरा बनाउन भनेर जनही पन्ध्र हजार दिएको छ त्यो पनि विभिन्न बहानमा सबैले पाएका छैनन् । दुई लाख सहयोग गर्ने भनेको सहयोग त कहिले आउने हो, कहिले आउने हो, आकाशको तारा जस्तो भएको छ ।

भूकम्पले पुरा घर नभत्काएपनि चर्केर बस्न नहुने घरहरु थुप्रै छन् । भुकम्पको पराकम्पन दिनहुँ जस्तो आइरहेका छन् । ती घर हरूमा बस्न डर लागिरहेको छ । भत्काउँ भने ज्यामी छैन । ज्यामीको ज्याला आकाश छोएको छ । तैपनि काम गर्ने मजदुर पाईदैन । वर्षात सुरु भएसँगै भुकम्पले चिरा पारेका पहाडहरु ढलेर ठाउँ ठाउँमा पहिरो गइरहेका छन् । थुप्रै घनजनको क्षति भइरहेका छन् । वर्षात थामिएको छैन अझ कति नोक्सान हुने होला ? यस्तो सन्त्रासको वातावरणमा के वार्षिकोत्सव मनाउने ? त्यसैले हामीले यसपाली वार्षिकोत्सव नमनाउने निधो गरेका हौं । अर्कोतिर अहिले देश संक्रमणकालमा छ । भुकम्पले पिडित भएर छटपटाइरहेका जनतालाई राहत दिनुका बदला सत्ताधारीहरुले जनताको आँखामा छारो हाल्न नयाँ संविधानको मस्यौदा बाहिर ल्याएको छ । ती मस्यौदाप्रति कोही खुशी छैनन् । जताततै विरोधको स्वर उर्लिर हेका छन् । भोलि ती स्वरहरु बाढीको पानीभै उर्लेर देशमा तवाही मच्चाउने हो कि भन्ने सन्त्रास छँदैछ । सत्ताधारीहरु जसरी पनि नयाँ संविधान जारी गर्ने लक्ष्यका साथ अगाडि बढिरहेका छन् । आफ्नो हक अधिकार खोसिएको संविधान जारी भएमा जारी भएकै दिन संविधान जलाउने भनेर एकथरि तम्तयार भएर बसेका छन् ।

कविता/चिनाखँ

राम राज्य

नाति महर्जन

द्योचपा, पाँगा

| |
|---|
| नेपाले गबले राम राज्य जुइथें |
| शान्तिया मत भिलिमिलि च्याइथें |
| जनतां सुख शान्ति सास: लहाना |
| न्हूगु नेपाले गबले चोने दैथें |
| नेतातेके सन्मति गबले वइथें |
| न्हुगु संविधान गबले चोइथें |
| संवैधानिक न्हूगु नेपाले गुबले चोने दै |
| सकल नेपामि स्वर्गे चोनेथें |
| विदेशीतेगु खापा ध्यूँ जुई मखुम्ह |
| ल्हा फया चन्दा फोने म्वाकिम्ह |
| थ:गु सामर्थ्य देशे वार्सिक बजेत देकिम्ह |
| किसान मजदुरतेत मर्का मजुइक बजेत बिम्ह |
| कृषि सामाग्री दंका यको अन्न उत्पादन याकिम्ह |
| बांलाम्ह सरकार भी नेपाले गबले वइथें |
| देश आत्मानिर्भर यायगु स्वइम्ह |
| जनतायात थ:गु तुतिं चुइकीम्ह |
| दुर्गम क्षेत्रय नं ल: मतया व्यवस्था याइम्ह |
| सकभनं यातायातया सुबिधा थेंकीम्ह |
| थो असक्षम खिचदी सरकारयात हाकुतिना |
| सक्षम सरकार देकेफुम्ह, नेतातेत ख्याय् फुम्ह |
| राष्ट्रपति छम्ह भीथाय् गबले जुइथें |

यसरी दुई पक्ष आमने सामने हुँदा देशमा फेरि द्वन्द्व निम्तने त होइन भनेर जनता त्रसित छन् । यस्तो त्रसित वातावरणमा के खुसियाली मनाउने ? देशमा शान्ति सुव्यवस्था कायम भएपछि अर्को साल वार्षिकोत्सव मनाउँला ।

पत्रिका प्रकाशित गर्ने भनेको मामुली कुरा होइन । सँधै ज्यान जोखिममा राखेर, अपजसको भारी बोकेर प्रकाशन गर्नुपर्छ । पत्रकारले जे देख्छ, त्यही लेख्छ । यसरी आफूले देखेको कुरा लेख्दा गलत काम गर्नेहरु रिसाएर कुट्ने र मार्नेसम्मको धम्की आउँछ । कार्यक्रममा पत्रकारलाई बोलाउँदैनन् तैपनि पत्रकारले आफ्नो समाचार लेखेन भनेर गुनासो गर्छन् ।

हाम्रा पाठकहरु पत्रिकामा प्रकाशित भएका लेख रचना र समाचारप्रति मौखिक टिका टिप्पणी गर्नुहुन्छ । लिखित रुपमा कमले मात्र प्रतिकृया दिनुहुन्छ । लेखेर दिनुस भन्दा दिनुहुन्न । लिखित प्रमाण नभैकन प्रतिकृया छाप्दापछि अप्ठ्यारो स्थिति आउँदा आफूले नभनेको भन्न समेत पछि पर्दैनन् ।

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक अनलाईनमा पनि राखेका छौं । फेसबुक पेज छ । हरेक बुधवार पत्रिकाको Jpg राख्छौं । kirtipursandesh.blogspot.com मा Pdf राख्छौं । जसले गर्दा नेपाल बाहिरका २४ राष्ट्रका ५०० जनाभन्दा बढी पाठकले यस पत्रिका हेर्ने गर्छन् । कति जनाले धन्यवाद दिन्छ । कतिजनाले प्रतिकृया पनि दिने गरेका छन् । यसरी देशविदेशका पाठकहरुको माया पाएर हामी खुशी छौं ।

कुनै पनि संचार माध्यमको मेरुदण्ड भनेको विज्ञापन हो । विज्ञापन विना कुनै पनि संचार माध्यम जिवित रहन सक्दैनन् । कीर्तिपुर सन्देश पत्रिका ६ पेज निकाल्नको लागि स्वीकृति प्राप्त पत्रिका हो । ६ पेजमा २ पेज विज्ञापन राख्न सकिन्छ । तैपनि कीर्तिपुर सन्देशले जति विज्ञापन आउँछ, त्यहि अनुपातमा पाना पनि बढाएर प्रकाशित गरिरहेका छौं । विज्ञापनदाताको माया र विश्वासका कारण हाम्रो पत्रिका २२ पेजसम्म प्रकाशित गरेका छौं । कहिले कहिं मात्र ६ पेजको निकालेका छौं । हामीलाई माया र विश्वास गरेर विज्ञापन दिनुहुने विज्ञापनदाताहरुलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

हामीलाई खुशी लागेको छ कि कीर्तिपुर सन्देश पत्रिकाले गर्दा आठ दश जना स्तम्भकारहरुले कलम चलाउन थाल्नु भएको छ । हामी स्थानीय लेखक तथा स्तम्भकारहरुलाई प्राथमिकता दिन्छौं । त्यसैले हाम्रो पत्रिका लोकप्रिय भएको हो । यसमा लेखक तथा स्तम्भकारहरुलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।

अन्तमा सदाभै तपाईंहरुवाट माया र विश्वास पाइरहने आशा लिएका छौं ।

| |
|---|
| स्वार्थ भावना द हे मदुम्ह |
| गरिव जनतायात न्याय बिम्ह |
| भ्रष्ट व तस्करीतेत जेले तैम्ह |
| अपहरन, बलात्कारतेत फाँसी बिम्ह |
| थो रावन राज याना देस्यंकुपिन्त न्हंका छोइम्ह |
| देसे रामराज्य हैम्ह पुरुषोतम राम थें जाम्ह |
| राष्ट्रपति गबले जुइथें |
| ल्वापु ख्यापु दे हे मदेका छोइम्ह |
| जनतायात जूगु दु:ख थत जूगु तायकिम्ह |
| हिंसा अशान्ति स्वयहे मफुम्ह |
| दिन दु:खीतेगु सेवा याइम्ह |
| विस्वय शान्तिया निभा खेकुम्ह |
| बुद्धथें चोंम्ह राष्ट्राध्यक्ष नेपाले गबले जुइथें |

| |
|---|
| चिन अमेरिकां थें विकास याइम्ह |
| ग्रह उपग्रहले पला तयेकीम्ह |
| विदेशीतेगु जक चाकरी याई मखुम्ह |
| देशयात याकनं विकास याइम्ह |
| विदेशीया भरे चोने म्वायकिम्ह |
| जनताया इच्छा याकनं पुवंकीम्ह |
| योग्यम्ह नेता छम्ह जनतां गबले ले फैथे |
| मुद्दा मामिलाय् ता: ई फुके म्वाक |
| अद्दा अदालते घुस नके म्वाक |
| योग्यता अनुसार ज्या याये देक |
| सुयागु नं चाकरी याय म्वाक |
| थो नोकरसाही न्हंका देशे जनताया राजहैम्ह |
| जनताया नेता छम्ह गबले वइथें |
| नेपाल रामराज्य गबले जुइथें |
| जनताया सरकार गबले वइथें |

हार्दिक शुभकामना

मोविल्याण्ड ग्रुप अन्तरगतको
मोविल्याण्ड इन्भेष्टमेन्ट कम्पनि प्रा. लि. ले
नेपालको पहिलो चाँदी आयात गर्ने कम्पनी भई
आयात कार्य सुरुवात गर्नु भएकोमा
हार्दिक बधाई
तथा
उत्तरोत्तर प्रगतिको कामना गर्दछौं।



दर्शन बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
कीर्तिपुर १७, बाहिरीगाँउ
फोन नं.: ०१४३३४२३५

निर्मल बुद्ध भुमि सहकारी संस्था लि.
कीर्तिपुर १७, नयाँबजार
फोन नं.: ०१४३३२८८१

रा.खे.प र त्रि.वि.बीच सम्पन्न सकारात्मक सम्झौता



—नविन महर्जन—

राष्ट्रिय खेलकुद परिषद र त्रिभुवन विश्वविद्यालय बीच गत साउन १३ गते बुधवार अन्तर्राष्ट्रिय मापदण्डको बहुउद्देश्यीय कभर्ड हल निर्माण गर्ने विषयमा सम्झौता भएको छ, यो निकै सकारात्मक रुपमा लिई स्वागत योग्य छ।

युवा तथा खेलकुद मन्त्रीको उपस्थितिमा राखेपका सदस्य सचिव केशवकुमार विष्ट र त्रि.वि.वि. उपकुलपति प्रा.डा. हिरावहादुर महर्जन बीच १४ बुँदे सम्झौतामा हस्ताक्षर सम्पन्न भएको छ।

उक्त सम्झौतामा कीर्तिपुर स्थित त्रि.वि.वि.को स्वामित्वमा रहेको पूर्व, पश्चिम र उत्तर तर्फ बोटानिकल गार्डन तथा दक्षिण तर्फ कीर्तिपुर जाने सडक र विद्यार्थी क्लबको भवन

चार किला रहेको स्थानमा खेल मैदान रहने छ। करीव ५० रोपनी क्षेत्रफलमा निर्माण हुने खेलस्थलको नाम त्रिभुवन विश्व विद्यालय कभर्ड हल रहने पनि उक्त सम्झौतामा उल्लेख गरिएको छ। राष्ट्रिय खेलकुद परिषदको बहुवर्षीय योजना अनुरूप निर्माण हुने ५ हजार दर्शक क्षमता हुने उक्त कभर्ड हल निर्माण गर्न अनुमानित ५० करोड बजेट लाग्ने भएको छ।

त्रि.वि.ले कीर्तिपुर वासीको जग्गा अधिकरण गरी केहि प्रतिशत वास्तविक रुपमा विश्वविद्यालय सञ्चालनार्थ प्रयोग गरेका छन् भने बढीभन्दा बढी जमिन त्यसै बाँझो छोडी राखेको छ, विभिन्न जग्गा लिजमा दिई राखिएको छ। तर कीर्तिपुरवासीलाई हीत हुने कार्य त्रि.वि.ले अहिलेसम्म पनि गर्न सकिराखेको छैन।

कीर्तिपुरवासी उपकुलपति हुँदा अवश्य पनि केही प्रतिशत भए पनि राम्रो कार्य होला भन्ने विश्वास लिएको थियो जस्मा अहिले उहाँको कार्यकालको अन्तिम समयमा केहि भए पनि सकारात्मक कार्य छोडी जाने

लक्षण देखाएको छ, केही हप्ता अधिमात्र दलिय संयन्त्र र त्रि.वि. बीच एक सम्झौता भयो। त्यसैलागि पनि कीर्तिपुरवासीले आफ्नो हकहितमा भएको भनेर ठानेको छैन तर सुरुवात त भयो भनेर चुप लागेको देखिन्छ तर सन्तुष्टी पक्कै छैन। यस सम्झौताले पनि कमसे कम खेलप्रेमी कीर्तिपुरवासीहरूले वास्तवैमा उपयोग गर्न त पाउने छैन तर राष्ट्रको लागि राम्रो एवं सकारात्मक कार्यमा प्रयोग हुने भयो भनेर चित्त बुझाएको देखिन्छ।

यो सञ्चालन गर्न विश्व विद्यालय कभर्डहल व्यवस्थापन समिति गठन गर्ने भनेर सम्झौता पत्रमा उल्लेख छ त्यसमा स्थानीय सरकारको प्रतिनिधित्व अवश्य राख्नु पर्दछ। स्थानीय प्रतिनिधि, वडाको प्रतिनिधि, सर्वदलीय प्रतिनिधि त्यसमा राख्नको लागि आवश्यक पहल गर्नु पर्दछ।

विभिन्न खेलको प्रशिक्षण हुँदा यस क्षेत्रका खेलाडिहरूलाई अवश्य अवसर दिनु गर्नुपर्दछ। सो कभर्डहल सञ्चालन एवं निर्माण गर्दा पनि यस भेगका

दक्ष जनशक्तिलाई अवसर दिनु पर्ने माग गर्नु पर्दछ। यदि यस्तो कुरामा होस पुऱ्याउन मात्र वास्तवमा कीर्तिपुरवासीको लागि पनि राहत पुग्दछ। जब सम्म स्थानीयवासीको समर्थनमा कुनै काम हुन्छ तब सकारात्मक समर्थन पनि जुट्छ। यदि सो अनुसार भएन भने बौद्धिक संरचनाले मात्र केही हनेवाला छैन जब यस्ताई नियमित रुपमा सञ्चालन गर्न सक्छ तबमात्र यस्को औचित्य हुन्छ।

यौ सम्झौताले कीर्तिपुरका खेलप्रेमीहरू उत्साहित भएका छन्। नेपालको एक मात्र अन्तर्राष्ट्रिय स्तर क्रिकेट मैदान त्रि.वि. कीर्तिपुरमा नै छ अझ यो बहुउद्देश्यीय कभर्डहल पनि यसै त्रि.वि. भित्रै बन्ने भएकोले यो एक खेलस्थलको रुपमा विकास हुने कुरामा शंका छैन तर व्यवस्थापनमा पनि यस क्षेत्रलाई ख्याल गरी चुस्त रुपमा अगाडि बढ्न सके यसको औचित्यतामा अझ बृद्धि हुनेछ।

प्रत्येक बुधवार विशेष
अंक कीर्तिपुर सन्देश
साप्ताहिक

साहित्य कविता/मुक्तक

ज्ञानीया छुं मुक्तक



ज्ञानी आर. मानन्धर

१
नुगः या घाः, घाः याना बंम्हस्यां छु सी
मतिना छु धैगु, मति मद्दुम्हस्यां छु सी
खुसि बाः वया चुइका यन मतिना या छै
गथे याना निस्वनागु, चुइका यंम्हस्यां छु सी
२)
तापाक्क खः छु, तर जित ल्वंमंके मते
जिगु ख्वाः ल्वःमंसां मतिना ल्वःमंके मते
न्त्याइपुगु इः भीगु ल्वःमंका छुवया बिउ
न्त्याइपुगु इः त गुब्बें हे ल्वंमंके मते ...!
३)
सकस्यां विस्वास याका च्वं
नुगः सदां यचु पिचुका च्वं
थ्व हे खः भी म्वाय्गु लंपु
न्हिला च्वं सकसित न्हिइका च्वं !
४)
जिगु ख्ववि खना न छु छाया न्हिला च्वना प्रिय
घाः जूगु छाति नं तुतीं छाया प्यंका च्वना प्रिय
जिगु चित्कार यात संगीत थें छाया लापा थाना
वनेगु सा हुं जिगु गःपः छाया किया च्वना प्रिय..!

हार्दिक बधाई एवं स्वागतम्

२०७१ सालको एसएलसी परीक्षामा उत्तीर्ण हुने सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई यस विद्यालय सफलताको हार्दिक बधाई ज्ञापन गर्दछ।

साथै विभिन्न विद्यालयबाट उत्तीर्ण हुनु भएका सम्पूर्ण विद्यार्थीहरूलाई पनि हार्दिक बधाई दिदै उच्च मावि अध्ययनको लागि यस विद्यालयमा हार्दिक स्वागत गर्न चाहन्छ।

Admission Open
for Morning Shift

Forms are available in School Office

- * Management
- * Education
- * Humanities

JANASEWA 10+2

Panga, Kirtipur-12 Ph. 4330880/4331982

लथालिंग देशमा भताभुङ्ग चाला

कवि राम महर्जन
नगाउँ, किनपा-१६

पुरानो नेपाललाई नयाँ संविधान बनाउन खोज्दा दश वर्ष लाग्यो खर्च पनि अरबौं स्वाहा

लथालिंग देशमा भताभुङ्ग चाला

तीन करोड नेपालीलाई चित्त बुझाउन

चिन्तामणि संविधान बनाई देखाउँदा

प्राप्त सुभावहरू समावेश गर्न

शाशक वर्गहरूलाई धौ धौ पऱ्यो

चिन्तामणि संविधान पल्टाउनासाथ

राष्ट्रिय जनावर गाई भेटियो

सम्झे नेपाल हिन्दु राष्ट्र कायमै रहेछ

नजिकै देखियो अर्को आकर्षण धर्मनिरपेक्ष

जुन कुराले मनमा लाग्यो

नेपाल भित्र हिन्दु मात्र होइन रहेछ

बहुजातिय बहुभाषिक बहुधार्मिक देशमा

किटानीसाथ भन्न पनि भयो होला गाऱ्हो

सरकारी कार्यालयको कामकाजमा

नेपाली भाषा प्रयोग गर्ने रे

तै पनि नेपाली भाषालाई

राष्ट्रिय भाषा भन्न गाऱ्हो

अल्मलिएको अर्थमा दोधारे संविधान

दोबाटोमा उभिएको तर्साउने साँढे जस्तो

दक्षिण लागे पनि मिल्ने

उत्तर लागे पनि मिल्ने

जसले जे खोज्यो त्यहि भेटिने

मिश्रित स्वादमा बनेको पिज्जा जस्तो

धेरै नेपालीलाई चित्त नबुझेको

कुन देशको नक्कल हो ? थाहा छैन

आम जनताको चाहना हो क्यारे

बहुजातिय, बहुभाषिक, बहुधार्मिक

सबैलाई सुहाउँदो बनोस संविधान

वरु अज्ज खर्च होस अरबौं रकम

गुणस्तरीय निर्माण सामग्रीहरू सुपथ मुल्यमा

हाम्रा सेवाहरू | • डन्डी • बाँस • ईट्टा
• रोडा • बालुवा • सिमेन्ट

सम्पर्क :

बालकुमारी सप्लायर्स
पागा, हनुमानघाट

प्रोप्राइटर सुरेन्द्र महर्जन

फोन : ९८४३९३४५३३,
९८०३५२३०५०, ८३३५४०६

क्रिएटिभ एकेडेमीको बधाई तथा बिदाई कार्यक्रम



कीर्तिपुरस्थित क्रिएटिभ एकेडेमीले गत साउन १५ गते शुक्रवार आफ्नै हलमा बधाई तथा बिदाई कार्यक्रम-२०७२ सम्पन्न गरिएको छ ।

एसएलसी परीक्षा-२०७१मा उत्तीर्ण विद्यार्थीहरूलाई बधाई तथा बिदाई दिन आयोजना गरिएको उक्त कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि प्रा.डा. रामकृष्ण महर्जन हुनुहुन्थ्यो भने विद्यालयका अध्यक्ष मर्जिमान सिंहको सभापतित्वमा कार्यक्रम सम्पन्न भएको थियो ।

स्वागत मन्तव्य दिनेक्रममा प्रिन्सिपल वी.एन. पौडेलले यो विद्यालयको वार्षिक कार्यक्रम हो । सधैं रिजल्ट भएको एक दुई हप्ताभित्र नै गर्ने कार्यक्रम यसपाली अलि ढिला भएको छ । गत बैशाख १२ गतेको भुकम्पले देश नै तहस नहस बनाएको बेला एक महिना ढिला भए पनि केही छैन । यसपालीको एसएलसी

ब्याचमा अधिकांश विद्यार्थीहरू विद्यालय स्थापनाकाल २०६२ देखिका हुन । यसपाली दक्षिण भेगमै ९०.१३ अंक ल्याएर उत्कृष्ट हुन सफल भएको जनाउँदै ३७ मा २२ जना विशिष्ट र १५ जना प्रथम श्रेणीमा पास भएकोमा गौरवान्वित भएको जानकारी दिनुभयो । नाटक विद्यामा नेपालको प्रतिनिधित्व गरी फ्रान्समा भाग लिएर आएका विद्यार्थीहरूलाई प्रमाण पत्र सहित सम्मान गरिएको थियो । आगामी भाद्र १८-२५ गतेसम्म रुसमा हुने नाटक प्रदर्शनीमा पनि विद्यालयले भाग लिने जानकारी दिइएको थियो ।

शुभकामना मन्तव्य कक्षा १०की जास्मिन महर्जनले दिनु भएको थियो । उक्त कार्यक्रममा नगद रु.५ हजारको रामचन्द्र-बुलकुमारी पुरस्कार सर्वोत्कृष्ट हुन सफल मनीष यादवलाई प्रदान

गरिएको थियो । त्यस्तै संस्थापक सदस्य शिवप्रसाद गिरीले स्थापना गर्नु भएको रु.३५०० को नगद पुरस्कार द्वितीय हुने निर्माण खतिवडालाई प्रदान गरिएको थियो । त्यस्तै नन्द कुमारी महर्जनले आफ्नो स्वर्गिय दाजु हेम बहादुरमहर्जनको स्मृतिमा स्थापना गर्नु भएको तहगत सर्वोत्कृष्टलाई पुरस्कार वितरण गर्नुभयो । पुरस्कार वितरण पछि मन्तव्यको क्रममा प्राचार्य नन्द कुमारी महर्जनले भन्नुभयो, “यो पहिलो खुड्किला हो अझ कठिन बाटो त छँदैछ । सहयोगी, सद्भाव र सहकार्यलाई विसर्नु हुँदैन । अरुको कुरा काट्नु भन्दा आफु सजग रहन सल्लाह दिनुभयो ।

शिक्षक प्रतिनिधि धनेन्द्र अधिकारीले क्रिएटिभ एकेडेमीले कक्षामा जे सिकाइन्छ त्यसलाई अतिरिक्त क्रियाकलापद्वारा सिक्ने मौका दिइने भएकोले विद्यार्थीहरू पढाईमा उत्कृष्ट भएको बताउनुभयो । प्रमुख अतिथि प्रा.डा. राम कृष्ण महर्जनले किताबी ज्ञानको साथै व्यावहारिक ज्ञान सिक्न र त्यसलाई प्रयोगमा ल्याउन सल्लाह दिनुभयो । पास भएका विद्यार्थीहरूको तर्फबाट आकृति सुवालले आफ्नो मन्तव्य दिनेक्रममा भन्नुभयो, “यस

विद्यालयमा १२ वर्ष बिताएको पतै नपाई बितेछ । आफू सानो छँदा त्यतिबेला स्कूलमा बस पनि थिएन ।

स्कूल आउन अघेर हुँदा अथवा लिन आउने ढिला हुँदा प्रिन्सिपल सरले घरसम्म लिन आउनु भएको र घरसम्म पुर्‍याउन आउनु भएको झलझली सम्झिन्छु । यहाँका शिक्षक शिक्षिकाहरूले हामीलाई आफ्ना सन्तान जस्तै माया गर्नुहुन्थ्यो । यसरी माया गर्नुहुने सर मिसहरूलाई छाडेर जानु पर्दा कस्तो नरमाइलो लागेको छ । जहाँ गए पनि तपाईंहरूको माया विसर्ने छैन । तपाईंहरूको नाम उच्चा राख्ने प्रयास गर्नेछु । जुनियर भाई बहिनीहरूमा अनुरोध छ हाम्रो स्कूलको नाम उच्चा राख्न अझ मेहेनत गर्नुस । अन्तमा हाम्रो सफलतामा सहयोग गर्नु हुने शिक्षकवर्ग, व्यवस्थापन समिति सबैलाई धन्यवाद दिन चाहन्छु ।”

सभापति मर्जिमान सिंहले यसपालीको विनाशकारी भुकम्पले क्रिएटिभ एकेडेमीलाई पनि केही नोक्सान पुर्‍याएको भए पनि अभिभावकहरूको सहयोगले दुई शिफ्ट गरेर भए पनि विद्यालयको पढाई शुचारु गर्न सकेकोमा सबैलाई धन्यवाद दिनु भई सभा विसर्जन गर्नुभयो ।

पाँगामा खानेपानी तथा सरसफाई सम्बन्धि कार्यशाला गोष्ठी सम्पन्न



खानेपानी तथा सरसफाई सम्बन्धि सुशासनका लागि रिपोर्ट कार्ड परिक्षण कार्यशाला गोष्ठी गत साउन १६ गते शनिवार पाँगस्थित ए वान पार्टी प्यालेसको सभा हलमा सम्पन्न भयो ।

मैत्री समूहका अध्यक्ष एवं पाँगा महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.का पूर्व अध्यक्ष श्रीमती मेनुका महर्जनको अध्यक्षतामा सम्पन्न भएको उक्त कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि की.न.पा. वडा नं.१२ का सचिव महेश्वर कार्की हुनुहुन्थ्यो । सरव कुमार महर्जनले संचालन गर्नु भएको उक्त कार्यक्रममा ज्ञानबहादुर महर्जनले स्वागत मन्तव्य दिनु भएको थियो ।

२०६४ सालमा स्थापित पाँगाको खानेपानी उपभोक्ता समितिका संयोजक प्रशान्त महर्जनले पाँगाको खानेपानीको इतिहास र स्थिति बारे जानकारी दिनुहुँदै खानेपानीमा सुशासन भयो भने केही हद मात्रामा भए पनि खानेपानीको समस्या हल गर्न सकिने बताउनु भयो । अन्य मन्तव्य दिनु हुनेहरूमा जनसेवा उच्च मा.वि.का प्राचार्य नन्दकुमारी महर्जन, पाँगा महिला बचत तथा ऋण सहकारी संस्थाका अध्यक्ष विना महर्जन, बालकुमारी उपस्वास्थ्य चौकीका उर्मिला कार्की, लुमन्तिको तर्फबाट रोशनी जोशीले मन्तव्य राख्नु भएको थियो ।

त्यस्तै सहभागीहरूले पनि आ-आफ्नो मन्तव्य राख्नु भएको थियो । छलफल पछि सहभागीहरूलाई ७ वटा समुहमा विभाजन गरी खानेपानी तथा सरसफाई सम्बन्धि सुशासन सूचक फारम भर्न लगाएको थियो । जसमा नगरपालिका सम्बन्धित छ । तालिका नं. १ सहभागिता सम्बन्धि स्तर विवरण २. कानूनी राज्य सम्बन्धि स्तर विवरण ३.पारदर्शिता ४.उत्तरदायित्व ५. साझा सहमति ६. समता ७. प्रभावकारीता तथा कुशलता ८. जवाफदेहिता ९.रणनीतिक दृष्टिकोण सम्बन्धि स्तर विवरण बारे फारम भरेर लगेको छ ।

पलिस्थाया चिनाखँ मुँज्या



नेपालभाषाया साहित्य खलय ने. सं. १११२ निसैं मदिक्क न्ह्यचिलाच्वंगु संस्था पलिस्थाया खसालय वंगु ने.सं. ११३५ दिल्लागा पारु खुन्हु स्वीक्वःगु साहित्यिक मुँज्याकथं पलिस्था चिनाखँ मुँज्या च्वसापासाया सभाहलय जूल । नेपालभाषा साहित्य लोकट्वाःम्ह कवि योगेन्द्र प्रधानया मूपाहाँसुइ जूगु चिनाखँ मुँज्याय मूपाहाँ भाजु थःगु चिनाखँ व्वना मुँज्याया उलेज्या यानादीगु खः ।

मुकं नीस्वम्ह चिनाखँमपिसं थःथःगु रचना व्वनाः न्यंकूगु उगु मुँज्याय भगतदास श्रेष्ठ, डा. पुष्पराज राजकर्णिकार, लोककवि राजभाइ जकःमि, श्रीराम श्रेष्ठ, तीर्थ शाक्य, बद्धी वेदना, श्याम प्रजापति, पुष्परत्न तुलाधर, शाक्य सुरेन, पुष्परत्न स्वीटहर्ट, वंशीधर बज्राचार्य, प्रा. नर्मदेश्वर प्रधान, अगीव बनेपाली, बुद्ध नेवाः, प्रदीप रत्न शाक्य, नजरराम महर्जन, प्रतिसरा सायिम, अमृतमान शाक्यभिधु, नारद बज्राचार्य, सुधीर ख्वि व सुरेश किरण मानन्धरपिसं थःथःगु चिनाखँ व्वना न्यंकादीगु खः । चिनाखँ मुँज्याय न्हव्वःगु चिनाखँयात कयाः नेपालभाषा एकेदमिया सदस्यसचिव मल्ल के. सुन्दरं समालोचना यानादीगु खः । म्हमफयाः वय्कः उपस्थित जुयामदीगुलिं पलिस्थाया छुयाञ्जे प्रेम सायिमिं व्वनाः न्यंकादीगु खः । ज्याभवः पलिस्थाया दांभरि तेजनारायण मानन्धरं न्ह्याकादीगु खः ।

Admission Open !

+2 Management Humanities Education

Many scholarships are available

Computer Science # Hotel Management
Mass Communication # Sociology

Affiliated to T.U.

BBS & B.Ed.

Contact:-Tel: 4330544, 4335560

Classes by Qualified & Experienced Teachers

MANGAL HSS/MULTIPLE CAMPUS
Kirtipur Municipality-3

अव कीर्तिपुरमा पतञ्जलीको सम्पूर्ण उत्पादन हरिद्वारको मूल्यमा पाइन्छ ।

नेपाल आयुर्वेदिक पञ्चकर्म

एण्ड क्षारसुत्र पोलिक्लिनिक

विहार चोक, अमलसि, नयाँ बजार, कीर्तिपुर

फोन नं. ०१-२२५५०१७, ५८४१४०१४१८

निःशुल्क स्वास्थ्य परिक्षण गरिन्छ ।

पाइल्स उपचार केन्द्र

यहाँ पतञ्जली, राष्ट्रिय तथा अन्तर्राष्ट्रिय आयुर्वेदिक कम्पनीको औषधी पाइन्छ ।

गुणैगुणको भण्डार “मेथी”



सोनेलाल साह

B.A.M.S Final Phase

आयुर्वेद क्याम्पस,

कीर्तिपुर

परिचय: मेथीलाई संस्कृतमा मेथिका, मेथिनी। नेपालीमा मेथी हिन्दीमा पनि मेथी नै भनिन्छ। मेथीको गुण: यो पित्तनाशक कफ र ज्वरनाशक छ। यसको भार १ फुट अग्लो हुन्छ। तरकारी, अचार लगायत विभिन्न खाद्य परिकार लाई स्वादिलो र सुगन्धित पार्न र स्वास्थ्यको प्रतिकूल मानिने मेथीको दाना र साग दुवै उपयोगमा लिइन्छ। विदेशतिर मेथीलाई घोडाको आहार मानिन्छ। र मेथीको सेवनवासीहरू मेथी युनानबाट मगाउँछे र गाई वस्तु, घोडालाई खुवाउँछे।

मेथीलाई ग्रीक घाँस पनि भनिन्छ, त्यसैले नै यसलाई ल्याटिनमा फोयनम ग्रेसियम भनिन्छ। मेथीको उत्पत्ति भूमध्यरेखीय क्षेत्र मानिन्छ। मेथीको गुणको बारेमा आयुर्वेदका

ग्रन्थहरूमा बृहत् चर्चा गरिएको छ। मेथी उष्ण प्रकृतिको, रक्तपित्त कुपित गर्ने, तीतो, हृदयको लागि हितकर, बलवर्धक, ज्वरो, अरुचि, वमन, कफ, खोकी, हर्सा र पेटरोग नाशक मानिन्छ। मेथीको साग शीतल, पित्तशामक पाचन, अनुलोमन गुण राख्छ। मेथीको साग खानाले पित्त प्रकृतिको मानिसको कब्जियत हट्छ। सुनिएको र घाउमा मेथीको पात पिँधेर लेप लगाउनाले आराम हुन्छ। मेथीको दाना, पौष्टिक, अजीर्णनाशक, भोक बढाउने, जोर्नी दुखाई हटाउने, कामशक्ति बढाउने गुण राख्छ। विभिन्न भाषामा मेथीको नामाकरण: संस्कृतमा मेथिका, मेथिनी, बहुपर्णी, दीपनी, चन्द्रिका, गन्धवीजा, मिश्रपुष्प। नेपालीमा मेथी। हिन्दीमा मेथी। अंग्रेजीमा Fenugreek र Latin मा Trigonella-foenum graecum भनिन्छ।

स्वादमा तीतो: स्वास्थ्यलाई मीठो: मेथीको गुण नै तीतो हो। तीतोपन हटाउन खानु अघि यसलाई भुट्टे गरिन्छ। मेथीको दाना सजिलै कुट्नु, पिस्नु सकिँदैन किनभने यो कठोर र चाम्रो हुन्छ। मेथीको औषधीय महत्व थाहा नहुनेहरू यसलाई नमीठो मसलाको रूपमा लिन्छन्। तर तीतो मेथी

धेरै रोगहरूको प्रमाणिक औषधि हो। मेथीले भोक बढाउँछ। पित्तश्राव उत्तेजित पाछ फलस्वरूप खाना राम्ररी पच्छ। मासु आदि ढिलो पच्ने खाद्य खाएपछि मेथीको परिकार सेवन गर्नुको कारण सहज पाचन नै हो। मेथीमा ग्लाइकोसाइड प्रचुरमात्रामा हुन्छ।

खाद्य पदार्थमा उपयोगी मेथी: मेथीलाई उपयोगी मसलाको रूपमा हेरिन्छ र हरेक खाद्यमा मेथीको अनिवार्य प्रयोग हुने गरेको छ। साथै मेथीको साग स्वादिष्ट तरकारीको रूपमा खाइन्छ। मेथीको चिया र मेथीनन कफी पिइन्छ नेपालमा मात्र होइन विश्वका अधिकांश देशमा मेथीको गुणवत्ता र स्वाद स्वीकारिएको छ। इरानमा मेथीको साग हरेक परिकारमा सजाउने समृद्ध परम्परा रहेको छ। बंगाली पंच मसलामा मेथी महत्वपूर्ण मिश्रण हो, जसलाई पंच फोरम भनिन्छ। मेथीको लड्डु, नेवारी परम्परामा मेथीको चास्नी अनिवार्य हुन्छ।

औषधीय उपयोग:

(१) वात एवं वायु: मेथीको साग प्रशस्त खानुपर्छ। पातको भुजिया वा सुख्खा बनाएर खानु पर्छ। मेथी घ्यूमा भुट्टे, पिँधेर र सानो सानो गोली बनाएर १० दिनसम्म बिहान वलुका खानाले वात एवं वायुको समस्या समाधान

हुन्छ। (२) **घाउ एवं चोटपटक:** मेथीको पात कुटीपिसी ठोक्किएको ठाउँमा पट्टी बाँध्नु पर्छ। (३) **मधुमेह:** क) ६० ग्राम मेथी पिँधेर पानीमा १२ घण्टासम्म भिजाउने र छानेर पिउने। साथै मेथीको ताजा हरियो साग खाने। (ख) २ चम्चा मेथीको धूलो मोहीसँग पिउने। (ग) मेथीको अचार बनाएर खानासँग खाने। (घ) इन्सुलिन लिइरहेका र नलिइरहेकाहरूले पनि १-२ महिनासम्म नित्य २५-१०० ग्राम मेथीको गोडा सेवन गर्ने। १० ग्राम मेथी १०० ग्राम पानीमा बेलुकै भिजाउने र बिहान भिजाएको मेथी चपाएर खाने र पानी पनि पिउने। (४) **सेतो कपाल:** नित्य मेथी सेवन गर्नाले कपाल सेतो हुने क्रम र किन्छ। भिजाएको मेथी पिँधेर कपालमा लेपन गर्नाले कपाल नरम र कालो हुन्छ। यो विधीले कपाल झर्ने, चाया पर्ने समस्या पनि हट्छ। (५) **कब्जियत:** नित्य मेथीको साग खानुपर्छ। मेथीको धुलो बेलुका सुत्नेबेलामा १ चम्चा खानु राम्रो हुन्छ। सुत्ने बेलामा १ चम्चा खानु राम्रो हुन्छ। सुत्नेबेलामा मेथीको ५-१० वटा गोडा पानीले निल्नाले पनि कब्जियतमा फाइदा गर्छ। (६) **भोक नलाग्ने:** ७ ग्राम मेथीको गोडा थोरै घ्यूमा रातो हुन्जेल भुट्टे। सेलाएपछि पिँधेर। यो धूलो ५ ग्राम महसँग मिलाएर खाने। यो औषधि नित्य देह महिनासम्म सेवन गर्नाले खुलेर भोक लाग्छ र खाना राम्ररी पच्छ। (७) **रक्ताहर्षा:** मेथीको काँडा बनाएर पिउनु पर्छ। मेथी दूधमा उमालेर पिउनाले फाइदा हुन्छ। (८) **पोलेको:** मेथी पानी छम्कदै पिँधेर लेप बनाई पालेको ठाउँमा लगाउनाले दाह कम हुन्छ र फोका उठ्न पाउँदैन। मेथीको पात पिँधेर पानीमा घोलेर पिउने र पातको लेप लगाउनाले दाह कम हुन्छ। (९) **कम्मर दर्द:** मेथीको साग प्रसस्त खानुपर्छ। ज्वानो, मेथी, सूठो सबै ५०-५० ग्राम लिएर चूर्ण बनाउने। २-२ ग्राम दिनमा २ पटक तातोपानीसँग सेवन गर्ने। (१०) **पेट दुखाई:** मेथी पिँधेर तातो पानीसँग खानाले

पेट दुखाईमा आराम मिल्छ। (११) अनार्तव (महिनावारी नहुनु): ४ चम्चा मेथी १ गिलास पानीमा उमाल्ने। पाक्दापाक्दै आधा पानी सुकेपछि निकाल्ने र तातै पिउने। (१२) उच्च रक्तचाप: १० ग्राम मेथी बेलुकै पानीमा भिजाउने र बिहान छानेर पानी पिउने। (१३) दम: ३ ग्राम मेथी १ गिलास पानीमा उमाल्ने। पानी उम्लेर १/२ बाँकी रहेपछि मनतातो पिउने। दिनमा ३-४ पटक यो विधि प्रयोग गर्नाले दम नियन्त्रण हुन्छ। (१४) खोकी: ४ चम्चा मेथी १ गिलास पानीमा हालेर उमाल्ने। पानी उम्लेर आधा बाँकी भएपछि तातै पिउने। (१५) हर्सा: ५ ग्राम मेथी छुयाक छुयाक पारेर कुट्ने (मसिनो पार्नु पर्दैन) र ४ गिलास पानीमा उमाल्ने। उमाल्दा उमाल्दै १ गिलास मात्र बाँकी रहेपछि निकाल्ने, छान्ने र पिउने। दिनमा २ पटक यो विधि सेवन गर्नाले हर्सा घट्दै जान्छ। (१६) बहुमूत्र: मेथीको ताजा पातको रस २५-५० ग्राम, सेतो कत्था ४ रती र मिश्री ६ ग्राम सबै मिसाउने र बिहान बेलुकी सेवन गर्ने। (१७) रक्त अल्पता: फलामको कराहीमा मेथीको साग पकाएर बिहान बेलुका नियमित खानाले रगत बढ्दै जान्छ। यो विधिले रगत शुद्ध हुन्छ। (१८) दिमागको कमजोरी: मेथीको गोडा दैनिक रूपमा दूध वा पानीसँग सेवन गर्ने। (१९) कपालको चाया: मेथीको गोडा बेलुकै पानीमा भिजाउने। भोलीपल्ट भिजेको मेथी पानी छम्कदै राम्रोसँग पिँधेर लेप लगाउने। यो लेप वा पेष्ट कपालको जरासम्म पुग्ने गरी मालिश गर्दै लगाउने र आधा घण्टा सुकाउने। त्यसपछि अमला वा सिकाकाई भिजाएको पानीले सफा गर्ने। (२०) सास वा मुख दुर्गन्ध: मेथीको गोडा पानीमा उमालेर कुल्ला गर्ने। (२१) दन्तक्षय: मेथी भिजाएको पानीले कुल्ला गर्ने र औलाले दाँत माभ्ने। (२२) मुखको घाउ: मेथीको पात पानीमा निकै बेर पकाएर काँडा बनाउने र यो काँडा दिनमा ३-४ पटक कुल्ला गर्ने। गलल्ल गर्नाले मुखमा भएको घाउ, जिब्रो फुटेको, छाला गएको ठीक हुन्छ। (२३) स्तनमा दुग्ध वृद्धि: परम्पर

देखि नै सुत्केरीलाई मेथी र मेथीका परिकार ३० ग्राम मेथीको धूलो (आँटा) बेलुकै दूधमा भिजाईदिने। बिहान ५० ग्राम घ्यू एउटा भाँडामा बसाल्ने, राम्रोसँग घ्यू खारिएपछि दूधमा भिजाएको मेथी हालिदिने, एकछिन भुट्टेने र निकाल्ने।

केही सेलाएपछि उखुवाट बनेको गुड मिसाउने र सेवन गर्ने। यो विधि २१ दिन सेवन गर्नाले स्तनमा प्रशस्त दूध वृद्धि हुन्छ।

यो विधिले दूध नआउने आमाको स्तनमा दूध आउँछ, कम आउनेको बढ्छ, दोषमुक्त दूध शुद्ध हुन्छ र गर्भाशय संकुचित हुन्छ। (२४) दन्तहर्षा: भिजाएको मेथी मिश्रीसँग खानाले गिजावाट रगत आउने रोग कम हुन्छ।

मेथीको अन्य गुण एवं उपयोग: मेथीले प्रोजेस्टोरोन र नियासिन नामक महत्वपूर्ण औषधिय रसायन निष्कर्षित गर्छ। प्रोजेस्टेरोन स्टीराइड हर्मोन हो।

यो कर्पस ल्यूटिएम र बिजाण्डासनद्वारा स्रावित हुन्छ। गर्भावस्थाको लागि तयार गर्ने र शिशुको जन्म अवस्थामा यसले रक्षा गर्छ। नियासिनले कोलेस्ट्रॉल र फ्याटको मात्रा घटाउँछ। साथै रक्तनलिकाहरूमा हुने बोसोको जमाव पनि घटाउँछ। आधुनिक शोध: विज्ञानले सिद्ध गरे अनुसार यदि बिहान बेलका १-१ ग्राम मेथीको गोडा पानीसँग निल्ने हो भने घुँडा एवं शरीरका अन्य जोर्नीहरू बलिया हुन्छन्।

वात, वायुको समस्या, मधुमेह र उच्चरक्तचाप हुन पाउँदैन त्यस्तै माछाको तेलमा पाइने इस्मेथाइलिमिन नामक तत्व मेथीमा प्रशस्त हुन्छ। अतः मेथी माछाको तेलको विकल्प हुनसक्छ। सावधानी: रक्तस्राव भएको मानिसले मेथी खानु हुँदैन। न्यून रक्तचाप Low Blood pressure वा Hypotensio भएका मानिसले मेथी खानु हुँदैन।

“न्यूनतम शुल्कमा गुणास्तरीय शिक्षा, SS College को प्रतिवद्धता”

700+ Students

Admission Open

+2 MANAGEMENT HUMANITIES EDUCATION

English + Nepali Medium

Computer Science
Hotel Management
Mass Communication
Major English &

BBS, BA/BSW

First & Best College of Kirtipur

शहीद रमारक कलेज
SS COLLEGE

नयाँबजार, कीर्तिपुर नयाँ गेट
फोन नं. ४३३३६३७, ४३३०२७५

Binod Maharjan
9841369552, 9808644666

बि.आर्ट्स

B. Arts

Nayabazar, Kirtipur-17

Banner, Flex Board
Glows/ Signboard
Sticker Cutting & Printing
Screen/ Rubber Printing
Self-ink Stamp
PVC(ID)/ Visiting Card
Printing Support

Nayabazar, Kirtipur
4335491, @b_arts@yahoo.com

मनको कुरा-६



राजेन्द्र अमात्य

ह्वाकुंचा, कीर्तिपुर-१

कुनै व्यक्ति लखपति, करोडपति वा अरबपति नै किन नहोस् स्वास्थ्य ठिक भएकै छैन भने उसले आजैको सम्पत्ति कुनै अर्थ नै रहदैन, किनभने रोगी र अशक्त भएर शरीर थला परेमा अहिले कमाई रहूँला पछि मोज र आनन्दसाथ दिन काटूँला भन्ने उसको अभिलाषा सपनामै सीमित हुन पुग्छ।

मानिस रोगी भएपछि न आनन्दले घर व्यवहार गर्न सक्छ न त सामान्य सुख नै। रोगका कारण उत्पन्न शारीरिक अशक्तता र मानसिक पीडाले गर्दा कुनै व्यक्ति लखपति वा अरबपति भए पनि कुनै कङ्काल सरह नै हुन पुग्छ। समाजमा कैयौँ मानिस समयमा खानेकुरा नखाई भोकै बस्दा सुगर तथा ग्यास्ट्रिक रोग भएका थुप्रै छन्। सुगर रोग कृत्रिम खाना खाँदा पनि हुन्छ। समयमा नखाई भोकै बस्दा पनि हुने रोग हो। साथै सुगर रोग बंशजबाट पनि सर्ने गर्छ। जुनसुकै रोग लागे

पनि रोग लाग्नासाथ समयमै सतर्क भै तुरुन्त रोगोपचार गर्दै आफ्नो कारोबार पनि संचालन गर्दै गयो भने आफूले आजैको धनको पनि त्यतिकै महत्व रहन्थ्यो।

हाम्रो समाजमा त्यस्ता थुप्रै व्यक्तिहरु छन् जो आफ्नो काम प्रतिको मोहभङ्ग गर्न नसकी रोग लिई-लिईकन पनि काममा व्यस्त रहन्छन्। आर्थिक क्रियाकलापका लागि मरिमेट्छन्। धनकै लोभमा परेर हाम्रो नेपाली दाजुभाई विदेशमा गई थुप्रै रोगका कारण पनि ज्यान गुमाएका उदाहरणहरु हाम्रो सामु प्रशस्त छन्। जो व्यक्ति आफ्नो स्वास्थ्य प्रति बेवास्ता गर्दछन् फलस्वरूप एकदिन यस्तो अवस्था आईपछि जसमा रोग छिप्पिएर भित्रिभित्रै जीर्ण र जटिल बन्दै जान्छ र एकदिन जीउ नै मेटिन पुग्छ वा वर्षौंदेखि कमाएका सम्पत्ति खन्याए पनि रोग ठिक नहुने अवस्था आईपछि। कुरा करोडपति व्यक्तिहरुको मात्र होइन, ज्ञान विज्ञानका विषयमा कार्यरत व्यक्तिहरु, विद्यार्थी, कलाकार, पत्रकार, डाइभर, इन्जिनियर तथा किसानहरु आदि जो भिन्दाभिन्दै काम विषयहरु प्रति व्यस्त हुन्छन् र आफ्नो शरीरप्रति बेवास्ता गर्दछन्। रोग लागे पनि समयमै उपचार गर्दैनन् भने उनीहरुबाट कमाएको ज्ञानको कुनै अर्थ हुँदैन। पैसा र पदको बृद्धि के का लागि? शरीर नै रोगी भएमा र अशक्तता

बढ्दै गएमा अन्य कुराहरुको फूर्ति किन?

समाजमा यस्ता व्यक्तिहरु पनि छन् जो पैसा खर्च गर्नु पर्ला भनि आफ्नो रोग लुकाउँछन्। कुनै पनि संघ संस्थाबाट निशुल्क स्वास्थ्य शिविरको आयोजना गर को बेलामा भने त्यहाँ गरीबभन्दा खर्च गर्न कन्जुस्याइ गर्ने लोभी करोडपतिहरुको भीड नै लाग्छ। यो कुरा हामी सबैले सुन्दै र देख्दै आएका हुन्। यहाँ एउटा कुरा प्रष्ट पार्न चाहन्छु, बेला बखत कीर्तिपुर लगायत काठमाडौँको शहर क्षेत्रमा विभिन्न संघ संस्था र स्वास्थ्य केन्द्रद्वारा सेवा नामाकरण गरी निशुल्क स्वास्थ्य शिविर गरिन्छ। वास्तवमा भन्नु पर्दा नेपालको राजधानी काठमाडौँमा बसोबास गर्ने सर्वसाधारणका लागि निशुल्क सेवा दिनु जरुरी छैन। किनकी यहाँका अधिकांश मानिसहरु आर्थिक कारोबारमा व्यस्त छन्। यदि साँच्चै सेवा नै गर्ने हो भने नेपालको दुर्गम पहाडी क्षेत्रमा गएर निशुल्क स्वास्थ्य शिविर गर्नु पर्छ। वास्तविक रुपमा बुझ्ने हो भने काठमाडौँमा बेला बखत गरिने निशुल्क स्वास्थ्य सेवा शिविर होइन, आफ्नो व्यवसाय बढाउने विज्ञापन मात्र हो। आर्थिक रुपमा सम्पन्न व्यक्तिहरुलाई कुनै पनि कुरा निशुल्क सेवा दिनु वास्तविक रुपमा बुझ्दा सन्तोषजनक छैन।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:

वि.सं. १९९८ मंसिर



स्वर्गारोहण :

वि.सं. २०७२/०४/०४



स्व. धन कुमारी श्रेष्ठ

यस मेगस इङ्गलिस स्कूल व्यवस्थापन कमिटीका सदस्य श्री सुरेश कुमार श्रेष्ठकी ममतामयी आमा **श्रीमती धन कुमारी श्रेष्ठ**को २०७२/०४/०४ सोमवारका दिन असामयिक निधन भएकोले उहाँको चीरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दुःखद घडीमा शोक सन्तप्त परि वारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस् भनी समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

मेगस इङ्गलिस स्कूल

नयाँबजार, कीर्तिपुर -१७

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:

वि.सं. १९९८ मंसिर



स्वर्गारोहण :

वि.सं. २०७२/०४/०४



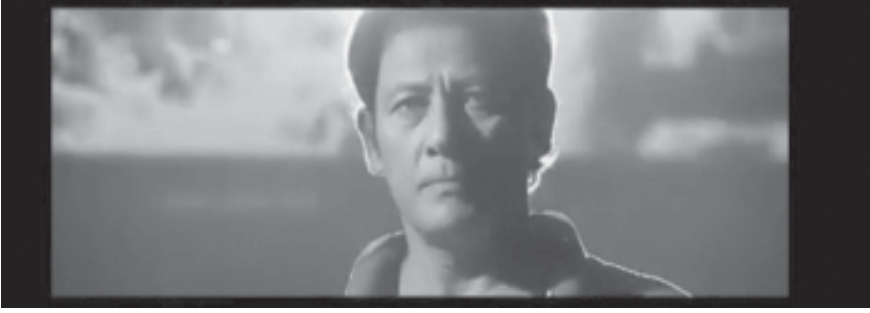
स्व. धन कुमारी श्रेष्ठ

यस बाघभैरव वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.का सचिव श्री सुरेश कुमार श्रेष्ठकी पुज्यनीय आमा **धन कुमारी श्रेष्ठ**को यही मिति २०७२/०४/०४ सोमवारका दिन असामयिक निधन भएकोले उहाँको चिर शान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दुःखद घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस् भनी समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

बाघभैरव वचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

नयाँबजार, कीर्तिपुर -१७

‘बागमती’ फिल्म भारतमा रिलिज हुने



केहि समय अघि भिडियो चोरी भएको विषयले निकै चर्चा पाएको फिल्म ‘बागमती’को भारतभर प्रदर्शनका लागि सम्झौता गरिएको छ। भारतको केरला स्थित हरिश कुमार एमके र फिल्म निर्माण कम्पनी ट्री इन्टरटेन्मेन्ट प्रा.लि बीच फिल्म भारतभर प्रचार प्रसार एवं प्रदर्शन गर्नका लागि लिखित सम्झौता भएको हो।

मंगलबार गरिएको सम्झौतामा फिल्मका तर्फबाट कार्यकारी निर्माता अनिश नापित र वितरकको तर्फबाट हरिश कुमारले हस्ताक्षर गरेका हुन। बताइएअनुसार भारतमा फिल्मको व्यापक प्रचार गरि रिलिज गरिनेछ। प्रचारका लागि चर्चित दूर दर्शन नेटवर्क लगायत विभिन्न कम्पनीहरु पत्रपत्रिकाहरुसँग सहकार्य गरिनेछ। त्यस्तै फिल्मलाई भारतभर रिलिजका लागि विभिन्न भाषाहरुमा डबिङ

पनि गरिने जनाइएको छ। भारतका विभिन्न प्रदेशमा प्रचलित मलयालम, तमिल, कन्नड, तेलुगु, ओलिया, बंगाली, भोजपुरी, हिन्दी, गुजराति, पञ्जाबी, मराठी, काश्मीर लगायत भाषामा फिल्म स्वरांकन हुनेछ। फिल्मका क्यामेरामेनले नै फिल्मको क्लिपस फेसबुकमा सार्वजनिक गरेपछि निकै तनावमा परेको निर्माण युनिटले हालै मात्र फिल्मको पोष्ट प्रोडक्सन सकाएको छ। भारतकै केरलामा फिल्मको पोष्ट प्रोडक्सन गरिएको फिल्मको ट्रेलर तथा प्रचार सामग्री चर्चित भारतीय टेलिभिजनहरुमा प्रसारण गरिने बताइएको छ। फिल्मको प्राविधिक पक्ष विदेशी फिल्मको सरह भएको र यसरी भारतका दर्जनौ भाषामा स्वरांकन गरिन लागिएको यो नै पहिलो नेपाली फिल्म भएको निर्माण युनिटको दाबी छ। चलेका साउथ इन्डियन प्राविधिकहरुले

काम गरेको र नेपालमै नभएको रेड एपिक ४ क्यामेराले खिचिएकोले फिल्मको प्राविधिक पक्ष अन्तराष्ट्रिय स्तरको भएको हो। फिल्मका निर्देशक, छायांकन देखि अन्य थुप्रै प्राविधिकहरु दक्षिण भारतीय फिल्ममा चलेकाहरु हुन। उनीहरु फिल्म छायांकनको बेला २८ जनाको जम्बो टोली नै नेपाल आएका थिए। फिल्ममा नेपालका तर्फबाट चर्चित अनुहार हरू राजेश हमाल, शिव श्रेष्ठ, केकी अधिकारी, मुकुन्द श्रेष्ठ, व कोइराला, कञ्चन ठकुरी लगायतले अभिनय गरेका छन्। फिल्मबाट नवनायक रविकर घिमिरेले पनि रजतपट डेब्यु गर्दैछन्।

फिल्ममा संगीत एस राम को रहेको छ। उनी दक्षिण भारतमा निकै चर्चित नाम हुन। नेपाली गायक विश्व नेपालीले फिल्मका गीत गाएका छन्।

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:

वि.सं. १९९१



स्वर्गारोहण :

वि.सं. २०७२/०४/०६



गणेश कुमारी घिमिरे



हाम्रो यस मोविल्यान्ड इलेक्ट्रोनिक प्रा. लि. का सि.ई.ओ. तथा बागमति चलचित्रका नवनायक रविकर प्रसाद घिमिरेका हजुरआमा **गणेश कुमारी घिमिरे**को मिति २०७२/०४/०६ मा ८१ वर्षको उमेरमा असामयिक निधन भएकोले दिवंगतको चिरशान्तिको कामना गर्दै श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं साथै यस दुःखद घडीमा शोकसन्तप्त परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस् भनी समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

मोविल्यान्ड इलेक्ट्रोनिक प्रा.लि. परिवार
तथा ट्रि इन्टरटेन्मेन्ट प्रा. लि.

हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म:

वि.सं. १९९८ मंसिर



स्वर्गारोहण :

वि.सं. २०७२/०४/०४



स्व. धन कुमारी श्रेष्ठ



यस बाघभैरव बैक्वेट (पार्टी प्यालेस)का अध्यक्ष श्री सुरेश कुमार श्रेष्ठकी पुज्यनीय आमा **धन कुमारी श्रेष्ठ**को यही मिति २०७२/०४/०४ सोमवारका दिन असामयिक निधन भएकोले उहाँको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दुःखद घडीमा शोक सन्तप्त परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस् भनी समवेदना व्यक्त गर्दछौं।

बाघभैरव बैक्वेट (पार्टी प्यालेस).

नगाउँ, कीर्तिपुर -१६